



『コロナ』に負けない元気な友の会活動

「友の会活動拡大強化月間」

コロナ禍で不安が渦巻く地域の中に、友の会活動を知らせ、広げつながろう!

毎年9～10月にかけて取り組んでいる友の会活動拡大強化月間（以下、月間）が終了しました。今年も地域の方々や職員が様々に活動し、コロナ禍の今、感じていることや悩んでいることなどたくさん声を聞くことができました。

友の会に80人が新たに入会
「いつでも元気」は
10部増えました!
(10月19日現在)

ある日友の会事務所の電話が鳴りました。「勤医協のそばに越してきて、今後ずっと札幌病院にお世話になるつもりでいる。けれど近くに知り合いなどがいないので、友の会で日頃から他の人と交流出来たらよいと思って」というお話でした。20分ほど友の会活動のサークルや行事のお話をし、電話を終了しました。

皆さんの近くにも、きつと声かけを待っている方がいます。つながりたいと思っている人を置き去りにしないように、頑張っていきたいと思えます。

不安や困りごと

ありませんか？

お隣の方お元気ですか？

毎月の友の会新聞を、手配りで会員さんのポストに届けてくれているHさん。ここ最近気になっていて家がありまして。郵便物がポストにたまり、気になっていて友の会世話人へ伝えました。そこから町内会↓警察へとつながる事ができました。

孤独死という結果ではありましたが、新聞を手配りしていたからこそ気付けたと、友の会活動の大切さを、改めて実感しました。



若手とベテランがペアで新聞手配り先を地域訪問



9月～10月

ひまわり薬局では、独自のアンケートを用意。薬剤師の服薬指導時に手話通訳が一緒に入り、ろうあ者の方へもアンケートを実施しました。その中で聞かれた声で、「コロナになって新しい言葉がたくさんできていて、新しい手話ができて、知らない手話が増えた。」(TVの)ニュースで手話が面白い事もあり、正しい情報が得られない。「コロナ禍で特に不安を感じている声が聞かれました。」

手話通訳さんが頼りです

ありがとうの言葉が一番の励みです!

たくさんの方の友の会員・職員が「リン作戦」に参加しました。まだまだ電話掛けに緊張する地域の友の会世話人さんや若手職員からは「ありがとう」と言ってもらえてとても嬉しかったとの感想がありました。

また後日、友の会員さんから事務所に、「気遣いありがとうございます」とうございませ」と丁寧なお礼と近況が詳しく書かれていた。ハガキが届きました。皆さんからのお返事が活動の励みです。



健康相談会

10月12日 友の会事務所のいちにち

豊平川河川敷を歩こう会



「友の会のサークルは？ 行事は？」友の会室にはそんな電話がよくかかってきます。皆さんが待ちに待った行事をやっと開催できました！そんな、ある1日の紹介です。

東札幌地域の友の会会員さんから「目の病気についての健康相談会を開催してほしい」とお話がありました。札幌病院の眼科 田宮宗久医師が、白内障や眼鏡などの“ブルーライトカットレンズ”のお話をしてくれ、参加者から「とても分かりやすくて良かった。」という声が聞かれました。

少しずつできる行事などを模索し、無理や危険のないように、開催していきたいと思っています。よろしくお願ひします。



よく晴れた青空の下、ご要望が多かった豊平川河川敷をウォーキングする『歩こう会』が開催されました。リハビリ技士による体操の後、のんびり気ままに河川敷散歩を楽しみ、「気持ち良かったね～」笑顔で解散しました。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2021 11月号 380円

好評発売中

コミュニティーバス くるりん 石川

けんこう教室 歯ぐき病は万病のもと

うちでも元気 体操&脳トレ

認知症見守り動画を作成 茨城

まちなかカラ 佐賀県基山町

食と健康 塩分控えめでもおいしく

発行＝株式会社民医連研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657



お問い合わせ・お申込み

【札幌白石健康友の会「元気」販売所】

〒003-8510 札幌市白石区菊水4条1丁目8-22

☎ 011-820-1263 (友の会事務所)



おたより紹介♪『おすすめレシピ』



みなさんどんな日常を過ごしていますか？今回は、白石区 Kさんより【おすすめレシピ】のお便りが届きましたのでご紹介します♪

アイデアプラス！【冷ややっこ】

- ① 豆腐を四角に切り、水切りし、小鉢に盛る
- ② とろろ(長いものすりおろし)をかける
- ③ 溶きわさび・だし醤油・かつお節を適量かける



おつまみにもどうぞ…

プラスαでパワーアップ！【オニオンさば缶】

- ① 玉ねぎをスライスして空気に触れさせ、辛みを抜く(約1時間)
- ② 好みの味が付いたさば缶をのせる(味噌・醤油・トマト…など)
- ③ スライス玉ねぎと和えながら、召し上がれ！



お好みでマヨネーズや七味やチーズなどをプラスしてもgoodです♪

おつまみにもどうぞ…

美味しいレシピのご紹介をありがとうございました！



OTC医薬品について

菊水
ひまわり薬局

Q OTC医薬品でも副作用が起こることはありますか？

※OTC医薬品とは？

Over The Counter(カウンター越しの)の略で、医師の処方箋が無くても薬局などで購入できる、かつては「市販薬」「家庭薬」「大衆薬」と呼ばれることもあった、身近なお薬のことです。

A 薬の性質上、OTC医薬品でも「副作用がまったく起こらない」というものではありません。

購入する際に、アレルギーや持病の有無、服用している薬などをきちんと薬剤師に伝えましょう。また、薬を使用する際には、必ず添付文書(薬に添付されている説明書)を読み、注意事項を守って使用することが大切です。薬を使った後に「おかしい」「いつもと違う」などの異常を感じたら使用をやめて、医師や薬剤師に相談しましょう。



OTC医薬品により重篤な副作用が起こることはまれであり、怖がりすぎることはありませんが、「起こる可能性がある」と心がまえをしておくことは大切です。

菊水ひまわり薬局 薬剤師

求人情報



保育士さんをご紹介ください！

札幌病院の病後児デイサービスで働いていただける保育士さんを募集しています。

勤務については半日勤務を基本に、勤務可能な時間帯で相談させていただきます。ご家族やお知り合いの保育士資格をお持ちの方がいましたら、是非ご紹介ください。

※札幌病院 次長室：成田 (011-820-1238)



ヘルパーさんをご紹介ください！

ヘルパーさんを募集しています。お知り合いの方をご紹介ください。

最短2時間から最長7時間まで、勤務可能な時間帯で相談できます。ホームヘルパー2級、無資格者の方もご相談ください。

※札幌病院 看護部：澤田 (011-820-1239)

11月の友の会行事について

★サークル活動など★

行事中止のお知らせ…



例年11月に開催しております「友の会観楓会」につきまして、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、昨年に引き続き、2021年度も中止する事が決定いたしました。毎年多くのみなさまに楽しみにしていただいていた行事であり、誠に残念ではありますが、何卒ご了承ください。

12月以降の行事は感染予防の対策を加味し、状況が整い次第、開催をおこなってまいります。居場所について…



飲食をともなう開催は自粛します。お弁当の配布のみ、または屋外での開催などを考えています。開催するにあたっては、これまでの参加者に開催のお知らせをします。

サークルについて…
ふまねっと教室について…



開催条件が整いましたら、これまでの参加者へご連絡します。

*居場所・サークル・ふまねっと教室へ初めての参加を希望する方は、開催するかどうかを友の会事務所にお問い合わせください。

12月以降の定例および臨時行事の開催については、友の会ニュース12月号などでご案内します。